

כל מה שרצית לדעת על האורגזמה הנשית

ד"ר ירון בוקר

אורגזמה ("אביונה" בעברית) היא אחת התחושות הגופניות הנעימות ביותר, היא קשה לתאור מילולי, אך מי שחוותה אותה יודעת על מה מדובר. היכולת להגיע לאורגזמה קיימת אצל כל הנשים, אך אין זה אומר שכולן מגיעות לכך בקלות.

במהלך ההתעוררות המינית יש האצה בקצב פעימות הלב והנשימה, ומופרשים למחזור הדם הורמונים שונים השותפים בהכנת הגוף לשלב האורגזמה. לאחר האורגזמה חוזרות מערכות הגוף בהדרגה לפעילותן הרגילה. האורגזמה נמשכת מספר שניות, והיא דועכת תוך כדקה. במהלכה מתרחשת סדרה של התכווצויות בלתי רצוניות של שרירים בחלקים שונים של הגוף, בעיקר בשרירי הנרתיק ורצפת האגן. הבקרה על האורגזמה מתרחשת במוח, והיא נשלטת על ידי האשה בצורה חלקית. האורגזמה תלויה בפעילות הורמונלית ובתגובות עצביות לגירויים.

העיתונות, התקשורת ובעיקר הסרטים מציגים את האשה העכשווית כאשה חמה הדורשת ומגיעה לאורגזמה תמיד, אך לעיתים המציאות בשטח שונה.

בדורות קודמים, חשבו רבים שהאשה אינה מסוגלת להגיע לאורגזמה. זה נבע מחוסר הידע שהיה לגבי המיניות וכן מאי נעימות של הרופאים שהיו ברובם גברים, לדבר על נושא המין עם הנשים. כיון שלצורך הריון, אין צורך באורגזמה, לא דנו בנושא מבחינה רפואית.

מאז הפרסומים הראשונים של מסטרס וג'ונסון ובהמשך קינסי בנושא המין החלה התעוררות מדעית והנושא הפך למדובר. האורגזמה היא כאמור, שיא ההנאה המינית הנמשכת מס' שניות ובה המתח המיני משתחרר. זהו שילוב של תהליכים פיזיולוגיים, תחושתיים ורגשיים.

האורגזמה היא תהליך כמעט אוטומטי אצל הגברים אך אצל הנשים היא קשורה בד"כ לתחושה רגשית כלפי הגבר. יש נשים פתוחות למין ולהנאה המגיעות לאורגזמה כמעט תמיד, אך הן עדיין מהוות את המיעוט שבנשים. הנשים שאינן מגיעות לאורגזמה אינן מדברות על כך מתוך תחושה שמהו אצלן לא בסדר. בגברים תחושת האורגזמה היא מעין אוטומטית ברגע השפיכה, אם כי ישנה יכולת להגיע לאורגזמה גם ללא שפיכה כפי שנפוץ בעיקר במזרח הרחוק. רוב הנשים, לעומת זאת, צריכות ללמוד כיצד להגיע לאורגזמה.

איך ומתי חווה האשה את האורגזמה הראשונה?

47 אחוז מגיעות לכך באוננות, 32 אחוז במהלך יחסי מין, 20 אחוז במהלך משחק מיני ואחוז אחד במהלך השינה. בד"כ האורגזמה הראשונה היא סביב גיל 18 אם כי זה יכול לקרות לראשונה גם בגיל 40 ואף יותר. יש תאורים של נשים שחוו אורגזמה לראשונה בחייהן במהלך הריון. יש לצערנו נשים רבות שלא חוות אורגזמה כלל. לעיתים זה נובע מהחברה והסביבה התרבותית בה הן חיות שאינה

מעודדת עיסוק במין, אבל גם בחברה מערבית ומתירנית יש נשים רבות שלא חוו את האורגזמה. זה יכול לנבוע מעבר מיני שלילי, כגון תקיפה מינית בילדות או ארוע טראומטי אחר. יש לציין שגם ארוע הנראה לכאורה פשוט כגון מצב בו הילדה שמעה את הוריה, או אפילו חשבה שהיא שומעת שהוריה מקיימים יחסי מין, גם ארוע כביכול לא משמעותי כזה, יכול להוות טריגר לבעיה בתפקוד המיני. לפעמים יש ארועים בהם הילדה מאשימה את עצמה ולכן יש מעין הענשה עצמית- "הייתי ילדה רעה ולכן לא מגיע לי להנות ממין".

מה לעשות כשלא מצליחים להגיע לאורגזמה?

כשיש בעיה להגיע לאורגזמה, הסקסולוגים מציעים לנסות לחוות את האורגזמה לבד ורק בהמשך עם בן הזוג. למרות שזה נראה טבעי והגיוני למי שכן מגיע או מגיעה לאורגזמה, לחלק מאותן נשים יש בעיה בדמוי העצמי שלהן וביכולת ל"אהבה עצמית". העובדות בשטח מראות שאוננות מלמדת את האשה איך להגיע לתחושה באופן פיזי ע"י מגע בדגדגן ואז יקל אליה לעשות זאת עם בן הזוג שלה.

יש לדאוג לנסות לעשות זאת כשאת רגועה אך מרוגשת מינית וללמוד לאט להכיר את צפונות גופך ולאהוב אותו. ניתן להעזר בתמונות או סרטים ארוטיים כדי לנסות להגביר את העוררות המינית. בתחילה זה יהיה מוזר ויגרום לך להיות נבוכה, אך חשוב שתלמדי מה מגרה אותך רגשית וגופנית. בהמשך תוכלי לבקש את בן הזוג לעשות לך את מה שמהנה אותך. ניתן גם להעזר בוברטור. ניתן להשיג ויברטורים קטנים, אסטטיים ולא מאיימים שיכולים להקל עליך את העבודה. במידה ויש לך בן זוג אוהב ואת בגיל 30-50 וטרם חווית אורגזמה, יהיה לך אולי קל יותר להעזר בו ולהגיע לאורגזמה בעזרתו.

אורגזמת נרתיק לעומת אורגזמת דגדגן

בעבר הרחוק חשבו שהאורגזמה הנרתיקית קיימת באשה בשלה מינית ואילו אורגזמת דגדגן בנשים פחות בשלות. כיום ידוע שכשמונים אחוז מהנשים מגיעות לאורגזמה מגרוי הדגדגן ורק עשרים אחוז מגרוי נרתיקי. חלק מהנשים הבטוחות שהאורגזמה שלהן היא נרתיקית ללא גרוי הדגדגן, אינן יודעות שחיכוך הגבר בגופו בדגדגן במהלך יחסי המין הוא הגורם לעיתים לאורגזמה.

מה ידוע לנו על נקודת הג'י? נקודה זו, אם היא אכן קיימת, נמצאת בחלקו הקדמי של הנרתיק והיא בעצם צבר של קצות עצבים שאינו נראה לעין שגרוי שלו גורם להנאה מינית שבסיומה אורגזמה. יש התעסקות רבה בנסיון למציאת נקודת הג'י כולל נסיונות רפואיים (שאינן להם אחיזה מדעית) לעבות אותה בכדי לגרום כביכול לגרוי רב יותר. האמת היא שאין זה משנה אם נקודה זו קיימת או לא, העיקר הוא ללמוד להגיע לאורגזמה ולא חשוב איך והיכן.

מה עושים אם לא הצלחת להגיע לאורגזמה בעצמך ?

במידה וניסית ולא הצלחת, אסור להתייאש. לחלק גדול מהנשים שלא חוו אורגזמה לאורך השנים ומגיל צעיר, יהיה קשה להגיע לאורגזמה לבד. לעיתים יש גורמים רגשיים העוצרים אותך מההרפיה הנחוצה, לפעמים זה קשור בצורך שלך בשליטה מוחלטת על גופך שאינו מאפשר לך לאבד את החושים ולפעמים הקושי אינו קשור לסיבה ברורה כלשהי. טיפול מיני הכולל הדרכה אישית והדרגתית, יעזור לך להגיע למטרה הנכספת.

אורגזמה משותפת עם בן הזוג!?

זוהי אחת השאיפות אצל זוגות רבים אם כי ברוב המקרים אין היא מגיעה לישום. זהו שוב אחד מגורמי ה"חנוך המיני שלנו מהסרטים". היכולת הבסיסית להגיע לאורגזמה ביחד קיימת אך אצל רוב הזוגות ברוב יחסי המין לא מגיעים לכך. כמובן שזה נעים כשזה קורה אך הדבר תלוי קודם כל בשליטה טובה של הגבר על השפיכה והאורגזמה שלו. חשוב להדגיש שאסור שזה יהפוך לשאיפה המינית של בני הזוג, כי אז הם יכולים לאבד את ההנאה המינית על חשבון נסיונות חיפוש האורגזמה המשותפת.

מספר אורגזמות רצופות !?

לרוב הנשים יש את היכולת הזאת. היכולת הזאת עולה עם הגיל בעיקר לקראת גיל 40-50 וניתן ללמוד להגיע לכך עם הזמן. מדובר בתחושת אורגזמות ההולכת וגדילה או במספר אורגזמות בעלות אותה דרגת הנאה.

10 כללים כיצד יכול הגבר לעזור לאורגזמה של בת הזוג ?

- # אהבה, רומנטיקה ואוירה מתאימה הם תחילת הדרך לאורגזמה
- # זכור שרוב הנשים צריכות גרוי בדגדגן (זהו האזור המקביל לגרוי של ראש הפין בגבר)
- # אל תמהר, קח את הזמן ותן לה את הזמן שהיא זקוקה לו
- # גרוי פטמות נכון יכול לגרום לאורגזמה אך יש לזכור שחלק מהנשים אינן אוהבות גרוי זה כלל
- # רוב הנשים אוהבות מין אוראלי, אם זה לא דוחה אותך עשה זאת ותווכח
- # אל תתבייש לשאול אותה מה מהנה אותה ותן לה להדריך אותך
- # לעיתים, נסה לתת לה ליזום ולהוביל את יחסי המין
- # אם גמרת לפניך, המשך לענג אותה עד שגם היא תגמור
- # אמור לה כמה היא מדהימה, סקסית ויפה
- # אם תעזור לה להגיע לאורגזמה גם הנאתך והבטחון המיני שלך יתגבר

לסיכום

אורגזמה היא תהליך גופני ורגשי מופלא, שכל אשה מסוגלת להגיע אליו וזכאית להנות ממנו. מצד שני קשה להגיע לאורגזמה כשאת עייפה, מתוחה או לא מאושרת ביחסי הזוגיות שלך.
אם לא הצלחת להגיע לאורגזמה לבד – פני לסקסולוג מומחה – זה מגיע לך !!